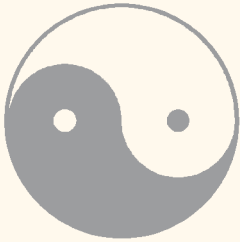


Akupunktur magazin

Hier informiert Sie Ihre Praxis



*Liebe Leserin,
lieber Leser,*

die Chinesische Medizin ist rund 3.000 Jahre alt und zugleich aktuell. Denn sie sieht den Menschen als Ganzes – ein Konzept, das sich auch in der westlichen Medizin immer mehr durchsetzt.

Die Akupunktur ist eine der vielen Therapieformen der Chinesischen Medizin. Ob bei Verspannungen im Rücken, Kopfschmerzen, zur Erleichterung der Geburt oder um sich das Rauchen abzugewöhnen – auch in der Schulmedizin weiß man zunehmend mehr um die positiven Einflüsse dieser Therapie.

Wir Ärzte, die Akupunktur praktizieren, wissen genau, bei welchen Beschwerden wir sie erfolgreich einsetzen können. Wenden Sie sich an uns, wenn Sie Fragen dazu oder zu einem der hier behandelten Themen haben. Wir stehen Ihnen gern mit Rat und Tat zur Seite.

Alles Gute für Ihre Gesundheit!



Frische Lebensenergie

- **Serie:**
Grundlagen der Chinesischen Medizin
Akupunktur – sanfte Stiche für die Gesundheit
- **Heuschnupfen**
Fehlalarm im Immunsystem
- **Karpaltunnelsyndrom**
Der Schmerz liegt auf der Hand

Ihr Exemplar kostenlos
zum Mitnehmen

OHRGERÄUSCHE WEGNADELN

Zielsetzung einer aktuellen Studie der Aalborg University in Dänemark war es, den Nutzen von traditioneller sowie von Elektroakupunktur bei Tinnitus, also bei Ohrgeräuschen zu untersuchen. 50 Patienten, die an Tinnitus leiden, nahmen an der Studie teil. Es wurden drei Patientengruppen gebildet, alle erhielten sechs Behandlungen, bei denen je acht bis zehn Punkte gestochen wurden. Die erste Gruppe bekam klassische Akupunktur, die zweite Gruppe Elektroakupunktur und eine Kontrollgruppe wurde mit Placebo-Akupunktur behandelt. Den Therapieerfolg beurteilten

die dänischen Forscher bei Studienende sowie einen Monat später. Anhaltspunkte waren die Patientenangaben zur Häufigkeit der Tinnitus-Anfälle, deren Intensität sowie deren Einfluss auf die Lebensqualität der Betroffenen.

Das Ergebnis: Die Häufigkeit und empfundene Lautstärke der Ohrgeräusche gingen in der mit Elektroakupunktur behandelten Gruppe deutlich zurück, die Lebensqualität hatte sich jedoch in beiden Akupunkturgruppen verbessert. Die zum Schein behandelten Patienten bemerkten dagegen keine nennenswerten Veränderungen.

	Seite
Aus der Forschung	2
Heuschnupfen Fehlalarm im Immunsystem	3
Serie: Die fünf Grundlagen der Chinesischen Medizin Akupunktur – sanfte Stiche für die Gesundheit	6
Karpaltunnelsyndrom Der Schmerz liegt auf der Hand	7
Die letzte Seite	8

Fotos: Jaden Watt/pixelio (Titel), S. Hofschläger/pixelio (3), Johanniter (6), Ch. Bär/pixelio (7), G. Richter/pixelio (8)

HILFE BEI SODBRENNEN

Das Interesse einer chinesischen Studie galt der Frage, ob Akupunktur den auch als Sodbrennen bekannten Rückfluss von Magensäure (Reflux) in die Speiseröhre positiv beeinflussen kann. 60 Patienten, bei denen eine sogenannte Refluxösophagitis, also eine durch die Magensäure bedingte Entzündung der Speiseröhre diagnostiziert worden war, wurden in die Studie aufgenommen. Je 30 Patienten wurden einer Akupunkturgruppe beziehungsweise einer Kontrollgruppe zugeteilt. Letztere erhielt statt Nadeln Medikamente.

Beide Gruppen wurden sechs Wochen lang behandelt. Zur Einschätzung der Wirkung wurden der Säurereflux in die Speiseröhre und die Häufigkeit des Sodbrennens innerhalb von 24 Stunden sowie der Zustand der Speiseröhrenschleimhaut untersucht. Das Ergebnis: In beiden Gruppen ging der Rückfluss von Magensäure klar zurück, hier war also kein nennenswerter Unterschied zwischen der Medikamenten- und der Akupunkturgruppe erkennbar. Da die chinesische Methode allerdings kaum Nebenwirkungen hat, halten sie die Forscher für eine effektive, sanfte und von den Patienten gut akzeptierte Therapiemöglichkeit bei Sodbrennen.

WENN NACHTS DIE LUFT WEG BLEIBT

Sie wirken durchaus bedrohlich: S wiederkehrende Atemstillstände während des Schlafs, die Mediziner das Obstruktives Schlafapnoe-Syndrom (OSAS) nennen. Ursache ist eine tiefe Entspannung der Muskulatur der oberen Atemwege, die dazu führt, dass die Luftröhre dem beim Einatmen entstehenden Unterdruck nicht mehr genügend Widerstand bietet. Die Folge: Die Atemwege werden behindert und es kommt schließlich zum Atemstillstand. Dauert der zu lange, wachen wir auf – eine Schutzreaktion des Körpers, bei der die Atmung wieder einsetzt.

In einer Studie der Universidade Federal de Sao Paulo in Brasilien wurde nun an 40 Teilnehmern mit OSAS untersucht, ob Akupunktur hier hel-

fen kann. Üblicherweise müssen die Betroffenen nachts eine Atemmaske tragen, die jedoch häufig unangenehm ist und den Schlaf ebenso stört. Für die Studie wurden die Patienten in drei Gruppen eingeteilt. Gruppe A erhielt einmalig vor dem Schlafen herkömmliche Akupunktur, Gruppe B einmalig Elektroakupunktur und Gruppe C eine Akupunktur an unwirksamen Punkten.

Das Ergebnis verblüffte: Nach nur einer Nadelung ging die Schwere der nächtlichen Atemstillstände sowie deren Häufigkeit in den beiden ersten Akupunkturgruppen deutlich zurück, wobei Gruppe A noch etwas besser abschnitt als Gruppe B. In Gruppe C war keine nennenswerte Verbesserung erkennbar.

AKUPUNKTUR BERUHIGT BABYS

Forscher der Lund University in Schweden wollten wissen, ob Akupunktur Babys mit Koliken helfen kann. 90 gesunde, aber bauchschmerzgeplagte Kinder im Alter zwischen zwei und sechs Wochen nahmen dazu an eine Studie teil. Die Hälfte der Säuglinge erhielt über drei Wochen eine Minimalakupunktur an einem Punkt auf dem Handrücken, die andere Hälfte wurde nicht genadelt. Die Eltern wussten nicht, welcher Gruppe ihr Kind angehörte.

Die chinesische Heilmethode tat den Babys offensichtlich gut, denn die mit ihr behandelten Säuglinge waren während der Kolikattacken weniger aufgeregt und hatten deutlich kürzere Schreiphasen als die nicht genadelten Babys.



Heuschnupfen Fehlalarm im Immunsystem

Frühlingsgefühle? Die kommen wohl nur bei denen auf, für die „Heuschnupfen“ ein Fremdwort ist. Pollenallergiker gehören nicht zu den Glücklichen – für sie, rund 20 Prozent der Deutschen, bedeutet das Frühlingserwachen: Die Saison des Leidens beginnt! Wenn Andere ins Grüne fahren, bleiben Allergiker lieber bei geschlossenen Fenstern zu Hause. Dabei gibt es wirksame Strategien gegen laufende Nasen, tränende Augen und quälenden Reizhusten. Besonders sanft und zugleich erfolgreich hilft die chinesische Akupunktur.

Bald, so weiß Corina B., geht es wieder los. Ab Mitte März befindet sich die Physikstudentin aus Leipzig stets in banger Erwartung des Frühlings, den sie „die schlimmste Zeit des Jahres“ nennt – für die 22-Jährige ist die Saison der Blüte und der erwachenden Natur schlicht ein Albtraum. „Bis in den Juni hinein läuft mir ständig die Nase, ich habe Niesattacken, Husten, die Augen brennen, sind geschwollen und ich bin schrecklich müde!

Wochenlang bin ich total antriebslos und zu nichts zu gebrauchen – es ist kein Leben!“

Ein hartes Fazit, doch Corina B. weiß, wovon sie spricht. Seit ihrem 15. Lebensjahr hat sie Heuschnupfen, ein Begriff, so findet sie, der die Sache verniedlicht: „Schön wär's, wenn es beim Schnupfen bliebe, aber die Schniefnase ist ja nicht alles!“ Die Allergiesymptome der Studentin haben sich in den letzten Jahren stetig verschlimmert: Zum Fließschnupfen kamen eine Sinusitis, eine Ent-

Alle Jahre wieder – Schnupfen, Niesen, rote Augen sind für Heuschnupfengeplagte ab dem Frühjahr wieder ständige Begleiter.

zündung der Nebenhöhlen, sowie eine Konjunktivitis, eine allergische Bindehautentzündung. Manchmal sind Corina B.s Augen so geschwollen, dass nur noch Kortison-Tabletten helfen.

Nasensprays und antiallergisch wirkende Mittel sind bis zum Sommer ohnehin ihre ständigen Begleiter, doch der Nutzen der Medikamente wiegt deren Nebenwirkungen kaum auf: Die Nasensprays trocknen die Schleimhäute aus, die Folge ist häufiges Nasenbluten. Und die Medikamente lindern zwar die Allergiesymptome, doch „durch diese Mittel bin ich noch schlapper als ich es wegen der Allergie sowieso schon bin!“, klagt Corina B.

Die Abwehr schießt über das Ziel hinaus

Winzige Birkenpollen stecken hinter dem Drama, das der Studentin regelmäßig den Frühling vermiest: Die in der Luft fliegenden Samen identifiziert ihr Immunsystem nämlich als Feinde. Wie alle Allergien ist auch die pollenbedingte allergische Rhinitis, der Heuschnupfen, eigentlich Ausdruck eines Kampfs gegen eine Bedrohung, die gar keine ist. Unschädliche Eiweiße aus Blütenstaub oder Baumpollen gelangen mit der Atemluft ins Blut und lösen hier eine Abwehrreaktion aus, den Versuch des Immunsystems, die missliebigen Stoffe zu eliminieren: Niesen, tränende Augen, Schleimbildung, eine laufende Nase – all diese Maßnahmen sollen die vermeintlichen Krankheitserreger aus dem Körper befördern.

Das allergische Missverständnis entsteht in zwei Schritten: Zunächst wird das Immunsystem



Ich habe keine Angst mehr vor dem Frühling

INTERVIEW

Erin R. Harold ist 31 Jahre alt und Versicherungskauffrau. Seit ihrer Jugend leidet sie unter Heuschnupfen.

? Sie haben sich gegen Ihren Heuschnupfen akupunktieren lassen. Wie geht es Ihnen heute?

! Es geht mir sehr gut. Momentan ist es ja noch nicht so weit, meine Symptome fangen normalerweise erst im April an. Früher war mir aber schon im Winter beim Gedanken daran angst und bange. Ich hatte oft richtig Panik, denn es ist ja von Jahr zu Jahr schlimmer geworden. Ich habe mich so machtlos gefühlt und hatte zuletzt immer Kortison als Notfall-spray dabei. Aber jetzt habe ich endlich keine Angst mehr vor dem Frühling.

? Wann hatten sie zum ersten Mal Heuschnupfen?

! Das weiß ich nicht so genau, wahrscheinlich schon als Kind, aber so mild, dass es keinem wirklich aufgefallen ist. Richtig schlimm war es zum ersten Mal, als ich so 17, 18 war. Die Allergie schlug vehement zu, mit Niesen

und roten, tränenden Augen. Mit 21 habe ich dann meinen ersten allergischen Asthmaanfall bekommen.

? Was haben Sie vor der Akupunktur gegen Ihre Pollenallergie getan?

! Am Anfang habe ich es mit den üblichen schulmedizinischen Mitteln probiert, vor allem habe ich Tabletten eingenommen und auch ein Nasenspray benutzt. Zusätzlich hatte ich auch noch normale abschwellende Nasentropfen und eben mein Kortisonspray für akute Asthmaanfälle.

? Haben die Maßnahmen gewirkt?

! Am Anfang schon einigermaßen, aber mit der Zeit immer weniger. Außerdem haben mich diese antiallergischen Mittel furchtbar müde gemacht, und trotzdem musste ich sie immer höher dosieren. Irgendwann ist mir klar geworden, dass das so nicht weitergehen kann.

? Wie kamen Sie darauf, sich nadeln zu lassen?

! Da meine Lungenfunktion noch nicht eingeschränkt war, hat mir mein Hausarzt zu einer Hyposensibilisierung geraten. Da hätte ich allerdings anfangs bis zu zwei oder drei Mal pro Woche Spritzen bekommen und die Behandlung hätte sich über Jahre hingezogen. Ich wusste zwar, dass die Therapie sehr erfolgreich ist, aber mir war das alles zu langwierig und auch die möglichen Nebenwirkungen haben mich ziemlich abgeschreckt. Außerdem bin ich kein Fan von Spritzen! Ich habe deshalb entschieden, zuerst mal was anderes zu versuchen. Eine Freundin hat mir dann Akupunktur empfohlen, die Methode interessiert mich schon seit Langem. Na ja, und so habe ich es probiert.

? Wie oft werden Sie akupunktiert?

! Ich habe mit der Akupunktur schon vor fünf Jahren angefangen. So ab Mitte Februar werde ich alle 14 Tage genadelt. Wenn die Gräserpollen fliegen, dann bin ich sogar wöchentlich bei meiner Akupunkturärztin. Sie nadelt mich hauptsächlich an den Ohren. Sie sticht aber auch Punkte an Armen und Beinen und im Gesicht, damit die Nasenschleimhäute abschwellen, wenn die Symptome sehr stark sind. Das Tolle ist, seit ich Akupunktur kriege, brauche ich überhaupt kein Kortisonspray mehr.

? Frischen Sie die Akupunktur während der Pollenflugzeit stets auf?

! Wir beginnen mit der Behandlung immer schon zwei Monate vor der Saison, das heißt von Februar bis August kriege ich regelmäßige Akupunktur. Das mache ich seitdem jedes Jahr.

sensibilisiert, indem es mit dem Allergen – dem künftig allergieauslösenden Stoff – Bekanntschaft macht. Schon jetzt, beim ersten Kennenlernen, verwechselt es bei Menschen mit Allergieneigung Freund und Feind und mobilisiert bestimmte Abwehrzellen, wie etwa die Makrophagen, die den verdächtigen Stoff aufnehmen und ihn an die B-Lymphozyten ausliefern. Die

sind auf die Bildung von Antikörpern spezialisiert: Sofort produzieren sie Immunglobulin E (IgE)-Antikörper, die den Feind vernichten sollen, sobald er ein weiteres Mal im Organismus auftaucht.

Das Immunsystem ist nun alarmiert. Die Birkenpollen, mögen sie noch so harmlos sein, sind als gefährliche Eindringlinge registriert und stehen quasi

auf der Fahndungsliste. Bei der nächsten Begegnung, Mediziner sprechen vom Zweitkontakt, greifen die IgE-Antikörper die Birkenpollen an, woraufhin hohe Mengen Histamin ausgeschüttet werden, ein körpereigener Botenstoff, der nun die qualvollen Allergiesymptome hervorruft: Fließschnupfen, Niesen, gerötete juckende Augen, Hautausschläge, Asthma ...

Der allergische Schnupfen gehört zu den atopischen Erkrankungen, damit sind Allergien gemeint, bei denen bestimmte Abwehrmoleküle des Körpers – das Immunglobulin E – Entzündungen an verschiedenen Körperstellen hervorrufen. Da diese allergischen Symptome schon kurze Zeit nach dem Pollenkontakt auftreten, ordnet man den Heuschnupfen den Typ-1- oder auch Allergien vom Soforttyp zu, ebenso wie die Hausstauballergie.

Heuschnupfen, eine Zivilisationskrankheit

„Die Anzahl der Menschen, die an Heuschnupfen erkranken, steigt permanent!“, sagt Corina B.s Arzt, der als Allergologe, also Allergiefacharzt, praktiziert. Die Veranlagung dazu, im Laufe des Lebens eine Allergie zu entwickeln, werde zwar vererbt, so der Experte, als Ursache für die stetige Zunahme der Allergien betrachtet er jedoch die unüberschaubare Anzahl fremder Substanzen und Schadstoffe, die unser Immunsystem mehr und mehr überfordern sowie den hohen Hygienestandard westlicher Länder: „In der Dritten Welt sind Allergien praktisch unbekannt!“

Ursprünglich war es Aufgabe des Immunglobulin E, Parasiten und Krankheitserreger abzuwehren. Da diese wegen der allzu perfekten Hygiene in unserer Wohlstandswelt kaum noch vorhan-

den sind, ist das Immunsystem nicht ausgelastet und sucht sich neue Feinde, die Allergene. Diese These stützen auch wissenschaftliche Studien, die zeigten, dass Kinder, die auf dem Land, mit Tieren und einem intensiveren Kontakt zur Natur aufwachsen, viel seltener an Allergien erkranken als Großstadtkinder.

Gräser-, Baum- und Blütenpollen, Sträucher-, Kräuter- und Getreidepollen – vom Frühling bis in den Spätsommer hinein ist quasi für jeden Pollenallergiker etwas dabei. Zu den aggressivsten gehören Hasel-, Erlen- und besonders Birkenpollen, die überdies oft mit einer Kreuzallergie einhergehen, einer gleichzeitigen Allergie gegen Äpfel, Kirschen, Pfirsiche oder Haselnüsse. Der Verzehr solcher Kreuzallergene kann unter Umständen lebensbedrohliche Reaktionen auslösen. Bereits kurz nach dem Genuss spüren die Betroffenen, dass es im Mund kribbelt, juckt oder brennt, denn bestimmte Eiweiße der Früchte ähneln Proteinen der Pollen. Die schnelle Einnahme eines Antiallergikums, im Notfall auch von Kortison, kann hier Schlimmeres verhindern.

Mit rechtzeitiger Behandlung allergisches Asthma verhindern

Um herauszufinden, welches Allergen die Symptome auslöst, führt der Arzt meist einen Prick-Test durch, bei dem kleine Mengen verschiedener Allergene auf

die leicht angeritzte Haut geträufelt werden. Zeigen sich nach 20 Minuten Quaddeln und Rötungen, heißt dies, dass eine allergische Sofortreaktion vorliegt. Auch Bluttests, die IgE-Antikörper bestimmen, kommen den Allergieauslösern auf die Spur. „In jedem Fall“, so erklärt Corina B.s Arzt, „sollte möglichst früh eine Behandlung erfolgen, damit die Symptome nicht chronisch werden und vor allem kein allergisches Asthma entsteht!“

Chinesische Nadeln harmonisieren das Immunsystem

Die beste Therapie wäre natürlich, den Pollen aus dem Weg zu gehen. Doch im Frühjahr ist dies für Heuschnupfengeplagte nahezu unmöglich. Deshalb verschreibt der Arzt abschwellende Nasensprays oder Augentropfen, die oft auch Kortisonabkömmlinge oder Cromoglicinsäure enthalten, eine histaminhemmende Substanz. Zudem gibt es eine Fülle weiterer moderner Antihistaminika zum Einnehmen, die die Wirkung des allergieauslösenden Stoffs unterdrücken.

Corina B. hat sich entschieden, es mit Akupunktur zu versuchen. Wöchentlich lässt sie sich nun an Ohr- und Körperpunkten nadeln, um den Funktionskreis Lunge zu stärken. Nach der chinesischen Medizinlehre ist sowohl das Immunsystem mit seinen Abwehrkräften als auch die Nase diesem Funktionskreis zugeordnet. Bei Heuschnupfen ist dessen Energie geschwächt, meist mit der Folge von „Wind-Hitze“, eines aus chinesischer Sicht wichtigen Krankheitsauslösers. Schon nach sechs Wochen braucht Corina B. nur noch selten Nasenspray und überhaupt keine antiallergischen Medikamente mehr. „Hätte ich nur schon früher von dieser fantastischen und einfachen Methode gewusst!“, schwärmt die Studentin.

ALLERGISCH GEGEN POLLEN – WAS KANN ICH TUN?

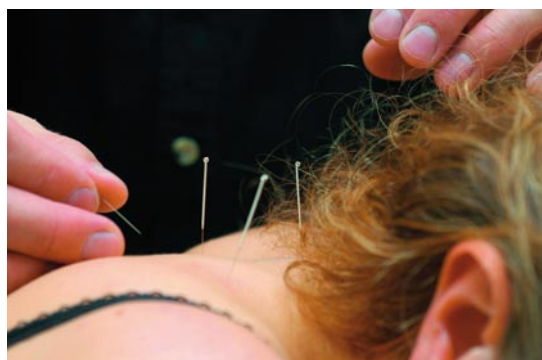
- Die meisten Pollen fliegen zwischen 4.00 und 6.00 Uhr: Die Fenster in dieser Zeit geschlossen halten und abends bzw. nachts, zwischen 19.00 und 24.00 Uhr lüften – dann sinkt die Pollenkonzentration in der Luft stark ab!
- Täglich Staubsaugen, um Pollen auf Teppichen und Möbeln zu entfernen.
- Vor dem Schlafen die Haare waschen und die getragene Kleidung nicht im Schlafzimmer ablegen.
- Den Urlaub möglichst in die Pollenflugzeit legen und damit vor den Allergieauslösern flüchten: am besten ans Meer oder ins Hochgebirge fahren, denn hier ist die Luft pollenarm.
- Pollenfilter für die Lüftungsanlage des Autos einbauen.

Akupunktur

Sanfte Stiche für die Gesundheit

Sie nimmt bei uns im Westen längst einen festen Platz in der Behandlung unterschiedlichster Beschwerden ein: die Akupunktur. Speziell in der Schmerztherapie sowie bei Erkrankungen des Rückens und der Gelenke erzielt die alte chinesische Heilmethode – auch als Ergänzung schulmedizinischer Methoden – ausgezeichnete Erfolge. Und das fast ohne Nebenwirkungen!

In China gehört sie zum Alltag, dort schätzt man die Heilkunst der Akupunktur seit über 3000 Jahren. Verglichen mit dieser langen Tradition ist die fernöstliche Nadeltherapie bei uns ein Newcomer, denn „erst“ seit rund fünf Jahrzehnten haben wir ihren Nutzen auch für uns erkannt. Wie alle Heilverfahren der Chinesischen Medizin, die auf dem umfassenden Weltbild des Taoismus beruht, hat auch die Akupunktur nur ein Ziel: unsere Lebensenergie, das Qi (sprich *tschi*), regulieren und dessen weibliche und männliche Anteile Yin und Yang in ein harmonisches Gleichgewicht bringen. Sind nämlich Yin und Yang nicht ausgewogen und fließt das auf unsichtbaren Energiebahnen –



den Meridianen – zirkulierende Qi nicht richtig, bedeutet dies nach der taoistischen Lehre: Wir werden krank.

Anders als unsere westliche Auffassung, die Krankheitssymptome auf messbare Ursache wie etwa einen zu hohen oder zu niedrigen Blutdruck zurückführt, betrachtet die Chinesische Medi-

Bei der Akupunktur werden mit feinen Nadeln bestimmte Punkte auf den Energiebahnen des Körpers angeregt.

zin Krankheit als ein Phänomen gestörter Energien: Unregelmäßigkeiten im Qi-Fluss wie ein zu schnell, zu träge, zu heftig oder gar stockend fließendes Qi machen uns krank und nur eine Normalisierung dieses Energiestroms kann unsere Gesundheit wiederherstellen.

Die Selbstheilungskräfte werden gefördert

Die hauchdünnen Edelstahlnadeln kommen nun zum Einsatz: Nie setzt sie der Akupunkteur beliebig, sondern stets an bestimmten, auf den Meridianen liegenden Akupunkturpunkten, von denen es rund 400 gibt. Jeder von ihnen steht mit bestimmten Bereichen des Körpers in Verbindung und beeinflusst dessen Funktion. Die Stimulation der Punkte wirkt direkt auf das Qi: Sie bringt es in Bewegung oder beruhigt es – wir spüren dies sofort am De-Qi-Gefühl, einem „Anfluten“ der Energie, das sich dumpfziehend bemerkbar macht. Da der Nadelreiz eine Antwort, also einen Reflex im Organismus hervorruft, gehört die Akupunktur zu den sogenannten Reflextherapien.

Zahllose Studien belegen, dass die chinesischen Nadeln wirken – wie ist aus wissenschaftlicher Sicht jedoch noch unklar. Fest steht nur, dass der Nadelreiz die Produktion körpereigener Schmerzhemmer, der Endorphine, steigert und zudem stark durchblutungsfördernd wirkt – auch dies trägt zur Schmerzlinderung bei. Neben der klassischen Körperakupunktur gibt es noch weitere Varianten, etwa die Ohr- und die Schädelakupunktur, die Laser- und die Elektroakupunktur sowie die Akupressur, bei der nicht mit Nadeln, sondern mit den Fingern Druck auf die Akupunkturpunkte ausgeübt wird. Lesen Sie in unserer nächsten Ausgabe weiter zu den Grundlagen der Chinesischen Medizin über Pflanzenheilkunde. ■

SCHMERZ, NEIN DANKE – AKUPUNKTUR HILFT WEITER

Die Dauer einer Akupunkturtherapie ist unterschiedlich. Bei chronischen Beschwerden sind mindestens zehn, oft sogar bis zu 20 Behandlungen notwendig. Dabei dauert eine Sitzung in der Regel 20 bis 30 Minuten. Zu den wichtigsten Indikationen gehören:

- **Erkrankungen der Muskeln und Gelenke** wie Bandscheibenschäden, Gelenkentzündungen (Arthritis), Wirbelsäulensyndrome oder Knie- und Hüftprobleme,
- **Erkrankungen der Atemwege**
- **Funktionelle Schmerzzustände** z.B. bei Kopfschmerzen, Gesichtsneuralgien oder Ischiasschmerz,
- **Nervenerkrankungen** wie Erschöpfung und Schlafstörungen, Lähmungen oder Drehschwindel,
- **Erkrankungen des Magendarmtrakts** wie Reizdarm,
- **Allergien.**



Gartenarbeit ist mit einem Karpaltunnelsyndrom häufig schmerzhaft und schwer zu bewältigen.

Karpaltunnelsyndrom

Der Schmerz liegt auf der Hand

Wenn es in den Händen kribbelt und die Finger sich pelzig anfühlen, kann ein Karpaltunnelsyndrom der Grund sein, die Einengung eines Nervs im Handgelenk. Die Störung tritt häufig auf und ist einfach zu diagnostizieren. Ein frühzeitiger Behandlungsbeginn ist allerdings wichtig, damit der Nerv nicht dauerhaft geschädigt wird. Auch die Akupunktur kann hier helfen und die Symptome sanft und anhaltend lindern.

Anja S. freut sich sehr auf ihr Baby. Die 34-Jährige ist im sechsten Monat schwanger und hatte bisher kaum Beschwerden. Nur dieses seltsame Gefühl in beiden Händen kannte die Friseurin aus Würzburg früher nicht: Besonders morgens sind ihre Hände jetzt oft eingeschlafen, geschwollen und schmerzhaft. Besorgt sucht Anja S. deshalb ihren Haus-

arzt auf, der sie jedoch erst einmal beruhigt.

Hinter den Problemen von Anja S. steckt ein Karpaltunnelsyndrom, eine zunächst harmlose Einengung des Medianusnervs. Dieser verläuft zusammen mit den Sehnen der Fingerbeugemuskulatur durch den sogenannten Karpaltunnel, den Handwurzelkanal an der Innenseite der Hand.

Wird dieser Nerv eingeengt, kommt es zu Nervenleitungsstörungen. Besonders in der Schwangerschaft gerät der Medianusnerv durch hormonell bedingte Flüssigkeitsansammlungen im Gewebe häufig unter Druck. Die Folge sind Empfindungsstörungen wie Kribbeln, Taubheitsgefühl oder das Einschlafen der betroffenen Hand.

„Nach der Geburt des Kindes bilden sich diese Symptome in der Regel zurück!“, erklärt der Arzt. Bei einer Verschlechterung müsse jedoch ein operativer Eingriff erfolgen, um eine Dauerschädigung des Nervs zu verhindern. Im schlimmsten Fall könnten sonst die Gefühlsstörungen bleiben und Anja S. künftig weniger kraftvoll zupacken.

Akupunktur entlastet den Nerv

Das Karpaltunnelsyndrom tritt meist zwischen dem 44sten und 60sten Lebensjahr auf, bei Frauen kommt es häufiger vor als bei Männern. Die Ursachen sind vielfältig: Hormonelle Veränderungen, Gewichtszunahme, Stoffwechselstörungen, Arthrosen, rheumatische Veränderungen im Handgelenk oder verdickte Sehnenscheiden können die Erkrankung begünstigen (s. auch Kasten).

Die Diagnose erfolgt durch eine Messung der Nervenleitgeschwindigkeit. Ist diese zu gering, wird der Arzt dem Patienten zunächst eine spezielle Schiene für die Nacht und Stützverbände empfehlen. Bessern sich die Beschwerden dadurch nicht, ist ein ambulanter Eingriff nötig, bei dem die Nervenkompression beseitigt wird.

Anja S. entschied aufgrund ihrer Schwangerschaft für einen behutsamen Weg, der auch ihr Kind nicht gefährdet: Ein erfahrener Akupunkteur nadelte die 34-Jährige an Hand- und Ohrpunkten. Schon nach der zweiten Behandlung gingen die Schwellungen und mit ihr die übrigen Beschwerden zurück. ■

NERV UNTER DRUCK – DAS KARPALTUNNELSYNDROM

Durch eine Gewebeschwellung oder eine angeborene anatomische Enge wird der Medianusnerv im Karpaltunnel gequetscht. Beide Hände können betroffen sein, häufiger jedoch die (rechte) Arbeitshand. Folgende Ursachen kommen häufig vor:

- zu enger Karpalkanal,
- Belastung durch manuelle Arbeit,
- hormonelle Veränderungen in Schwangerschaft oder Wechseljahren,

- Nierenschädigungen,
- Handgelenks- oder Unterarmfrakturen und Narbenbildungen,
- Diabetes mellitus,
- Sehnenscheidenentzündung der Fingerbeuger oder verlängertes Muskelprofil der langen Fingerbeugemuskeln,
- Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose),
- Chronische Polyarthrit.

„BÖHMISCHE DÖRFER“ – WIE SAGENS DIE ANDEREN?

Das sind böhmische Dörfer für mich!“ Diese ältere, aber noch heute gebräuchliche Redensart besagt, dass man etwas nicht versteht: Es ist einem fremd wie ein Dorf irgendwo in Böhmen. Der Ausdruck stammt aus der Zeit der Habsburger Donaunarchie, einem Vielvölkerstaat, zu dem auch das Königreich Böhmen gehörte und in dem Deutsche, Österreicher, Ungarn und Tschechen zusammenlebten. Trotz des multikulturellen Miteinanders war den hier ansässigen Deutschen das zugehörige Böh-

men offenbar fremd, fremd genug jedenfalls, um die Redensart zu prägen.

Die Tschechen hingegen schweifen bis heute viel weiter in die Ferne, um Nichtverstehen zu bekunden: Für sie ist ein „spanisches Dorf“ unbegreiflich, nicht etwa ein bayerisches oder sächsisches. Briten wiederum bemühen das vom United Kingdom doch recht entfernte Griechenland. Wer hier „It’s Greek to me“ sagt, meint nichts zu verstehen, doch können Engländer mangelnden

Durchblick auch als „double Dutch“ bezeichnen, also gleich „doppeltes Niederländisch“. Und last but not least – wie sagen es Polen und Slowaken? Für Erstere ist alles Unverständliche schlicht „chinesisch“: „chiszyzna“ heißt, ich kapiere rein gar nichts. Slowaken schließlich greifen nicht nur nach fernen Gefilden, sondern sogar nach fernen Zeiten: Spricht jemand Unverständliches, wirft ihm der Slowake vor, er rede daher wie ein „Hottentott“.



MAL FEURIG, MAL SANFT, IMMER KÖSTLICH: PAPRIKA

Als „spanischen Pfeffer“ brachten Eroberer die südamerikanische Paprika zu uns. Damals war sie klein und höllisch scharf und wurde nur als Gewürz verwendet. Durch Züchtung wandelte sie sich im 20. Jahrhundert zur milden, großen Gemüsepaprika, die es in grün, gelb und rot gibt.

Botanisch gesehen ist Paprika ein Nachschattengewächs. Sie enthält viel Vitamin C und Betakarotin, ist appetitanregend und verdauungsfördernd, dank ihrem Alkaloid Capsaicin, das sich in den weißen Häuten im Inneren befindet. Chinesen schätzen sie, weil sie Blut bewegt und das Yin stärkt.

PAPRIKASALAT MIT SCHAFSKÄSE

Rezept für 4 Portionen

je 1 große gelbe, rote und grüne Paprika
2 mittelgroße Zwiebeln
½ Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
50 ml Weißwein
10 ml Balsamico
100 g Champignons
½ TL Zitronensaft
50 g schwarze Oliven
60 g Schafskäse
Meersalz, gem. Pfeffer
1 Msp. Cayennepfeffer
Basilikum, glatte Petersilie

Fein geschnittene Zwiebel mit dem zerdrückten Knoblauch in Olivenöl andünsten. Paprika würfeln und hinzufügen. Den Weißwein dazugeben und das Gemüse leicht dünsten. Anschließend mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und dem Balsamico würzen und abkühlen lassen.
Die Champignons vorsichtig putzen, in dünne Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und vorsichtig mit Salz und Pfeffer würzen. Die gehackte Petersilie und das Basilikum mit den Pilzen mischen und zu den Paprikawürfeln geben. Abschließend den gewürfelten Schafskäse in den Salat streuen und mit Oliven garnieren.

Akupunkturmagazin

HERAUSGEBER: Deutsche Ärztegesellschaft für Akupunktur e.V. DÄGfA, München, www.daegfa.de

VERLAG: publiMed Medizin und Medien GmbH, Paul-Heyse-Str. 28, 80336 München, Tel. 089/51 61 61 71, Fax 089/51 61 61 99, akumag@publimed.de

Redaktion: Sarah Monz, Fachärztin für Anästhesiologie (verantwortlich), Christine Preiherr (Text), Dr. Uwe Siedentopp (Rezept)

Layout: dm druckmedien gmbh, München

Projektleitung: Dagmar Loy, Tel. 089/51 61 61 79

HERSTELLUNG: dm druckmedien gmbh, München

dm@druckmedien.de

KONZEPT: Schreiber & Partner Verlagsberatung, München

schreiber@verlagsberatung.de

Erscheinungsweise: quartalsweise

© Copyright: publiMed für sämtliche Beiträge. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste oder sonstige Internetangebote sowie Vervielfältigung auf Datenträger nur mit vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Kosten der Akupunktur

Empfehlungen der ärztlichen Akupunktur-Fachgesellschaften

- Zur Behandlung chronischer Erkrankungen sind in der Regel 10–15 Akupunkturbehandlungen sinnvoll. Je nach gesetzlicher bzw. privater Krankenkasse und nach Erkrankung werden die Kosten für die Behandlung übernommen. Ist dies nicht der Fall, wird Akupunktur als individuelle Gesundheitsleistung (IGeL) vom Arzt privat in Rechnung gestellt.
- Häufig sind bei einer Therapie zusätzliche Maßnahmen der Chinesischen Medizin notwendig, z.B. Chinesische Diagnostik, Moxibustion, Chinesische Arzneikräutertherapie, Ohrakupunktur oder Handakupunktur sowie zusätzliche Behandlungstechniken wie Tuina-Massage, Schröpfkopf-Therapie, Osteopathie. Ihr Arzt wird Sie vor Behandlungsbeginn über zusätzlich entstehende Kosten informieren. Bevor diese Maßnahmen angewandt werden können, muss Ihr schriftliches Einverständnis vorliegen.